

LADYCAMP „BASIC“ SPEZIAL KLICKER



Rennradcamp für Frauen - Einsteiger Spezial Klicker

Ein elementarer Aspekt des Rennradfahrens ist das Fahren mit Klickpedalen.

Die Klickpedale bringen Sicherheit bei höherem Tempo bergab, Stabilität bei der Kurvenlage und deutliche Kraftersparnis bergauf. Wer einmal das sichere Gefühl kennengelernt hat mit dem Fahrrad eng verbunden zu sein kann es sich nicht mehr anders vorstellen.

Allerdings haben wir von vielen Frauen gehört, dass gerade diese Klickpedale oft ein Hindernis sind mit dem Rennrad fahren zu beginnen. Selbstversuche enden nicht selten auf der Straße und hinterlassen ein ungutes Gefühl, auch die Angst an Ampeln oder Steigungen nicht rechtzeitig aus den Pedalen zu kommen, hält viele Frauen von den Cleats ab.

In einer speziell konzipierten Übungsreihe arbeiten wir uns langsam an das Einklicken hin. Wir nehmen uns noch mehr Zeit als in den anderen Basic Kursen. Alle anderen Grundlagen, die fürs Rennradfahren wichtig sind, wie richtiges Schalten und Bremsen, sicheres Bergabfahren sowie die perfekte Kurvensteuerung sind natürlich ebenso Inhalt. In unserem Lernprogramm werden die Rennradtechniken auf einem Übungsplatz trainiert und bei kleinen Ausfahrten rund um Inzell auf verkehrsarmen Strecken während der Fahrt angewandt. Beim Pannenworkshop zeigen wir euch Tipps und Tricks für den schnellen Schlauchwechsel und Erste Hilfe am Bike. Am Abend heißt es dann gemeinsam Schlemmen und Spaß haben. Für ein stressfreies Camp empfehlen wir Zeit für die An- und Abreise einzuplanen.

TERMINE 2022:

9.-11. JUNI 2022

VORAUSSETZUNGEN:

Fahrerfahrungen mit Trekking-, Mountain-, oder Citybike

TEILNEHMER:

ab 5 Personen

MITBRINGEN:

voll funktionsfähiges, überprüftes RR, Helm, Handschuhe, wetterfeste Kleidung

ANREISE:

Eigenanreise nach Inzell, Zimmer findest du unter www.inzell.de

Mi: *Optionales Kennenlernen um 19:00 Uhr im Gluthaferl*

Do: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining

13:00 Uhr Mittagessen

14.30 Uhr Fahrtechniktraining

19:00 Uhr Abendessen

Fr: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining

17:00 Uhr Pannen- und Ausrüstungsworkshop

19:00 Uhr Abendessen

Sa: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining

16:00 Uhr Kaffee und Kuchen

17:00 Uhr Kursende

www.mountain-aktiv.de Tel: +49 (0) 8665-929458 Änderungen vorbehalten!

LEISTUNGEN:

3 x Fahrtechniktraining Übungsplatz

3 x Fahrtechniktraining Übungsgelände

1 x Pannen + Ausrüstungsworkshop

1 x Mittagessen (Getränke inkl)

1 x Kaffee und Kuchen

2 x Abendessen (Getränke inkl)

Euro 369,00